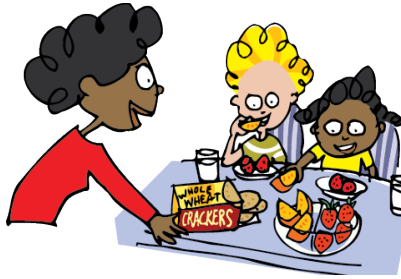


Prepare un plato saludable con menos sal y sodio



Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos.

Cuando los niños consumen alimentos salados de manera regular, estos aprenden a preferir estos sabores salados con más frecuencia. Servir alimentos bajos en sodio puede ayudar a que los niños les gusten y disfruten de los alimentos con sabores menos salados. Usted puede ayudar al proporcionar alimentos con menos sodio a los niños bajo su cuidado. Es importante recordar que:



- **La mayoría del sodio proviene de alimentos procesados y listos para comer, los cuales usualmente se encuentran en latas, envases, empaques y cajas.**
- **Comer alimentos con mucho sodio puede subir la presión arterial.**
- **En contraste, los alimentos altos en potasio pueden ayudar a bajar la tensión arterial.**
- **Ofrecer a los niños los alimentos menos procesados disponibles es una manera importante de ayudarlos a reducir el consumo de sodio y a mantenerse sanos. Algunos ejemplos incluyen: espinaca fresca o congelada en lugar de espinaca enlatada, y pollo fresco en lugar de croquetas de pollo.**

Casi todos se benefician de comer alimentos con menos sodio. En promedio, la presión arterial sube con el consumo de sodio. Los niños afroamericanos de todas las edades, así también como los niños con antecedentes familiares de presión arterial alta, diabetes o enfermedad renal crónica, son los más afectados por el consumo de sodio y potasio. Use estos consejos para reducir el contenido de sodio en los alimentos que sirve.

¿Cuáles alimentos bajos en sodio debo ofrecer?

Cuando compre alimentos, elija las versiones sin sal añadida, bajas en sodio o reducidos en sodio, y prepare los alimentos sin añadir sal. Elija alimentos tales como:

- ▶ **Vegetales crudos o cocidos, frescos o congelados** que hayan sido preparados sin sodio o sal añadida.
- ▶ **Alimentos empacados o enlatados** etiquetados como "reduced sodium" (reducidos en sodio), "low sodium" (bajo en sodio) o "no salt added" (sin sal añadida).
- ▶ **Carne de res, cerdo, aves y mariscos frescos**, en lugar de que aquellos con sal añadida.
- ▶ **Nueces y semillas sin sal** (incluyendo las almendras, los frutos secos, el maní, las nueces de nogal, las semillas de girasol, la mantequilla de maní o la mantequilla de semillas de girasol)
- ▶ **Otros alimentos frescos y menos alimentos procesados.**



¿Cómo puedo servir alimentos variados que sean bajos en sodio?

- ▶ **Preste atención a los condimentos.**
- ▶ **Use hierbas y mezclas de especias sin sal** en lugar de sal, salsa de soya, salsa de tomate, salsa de barbacoa, pepinillos, aceitunas, aderezos de ensalada, mantequilla, margarina, salsa de carne, o salsas cremosas para sazonar los vegetales y otros platos.
- ▶ **Elija salsa de soya y salsa de tomate baja en sodio.**
- ▶ **Use solo un poquito de los paquetes saborizantes**
- ▶ **Elimine la sal de las recetas cuando sea posible.** Las hierbas frescas o secas, las especias, el jugo de limón o de naranja, o el jugo 100% fruta resaltan los sabores de los alimentos sin añadir sal
- ▶ **Drene y lave bien los frijoles o vegetales precocidos o enlatados** para reducir aún más el nivel de sodio.



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 140 mg	5%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 6g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 20%	Iron 4%

Sea consciente de los alimentos que elije para el CACFP

- ▶ **Verifique las etiquetas sobre Información Nutricional o “Nutrition Facts” y las listas de ingredientes para procurar alimentos empacados o enlatados con menos sodio.** Los alimentos que poseen un bajo contenido de sodio tienen menos de 140 mg o 5% de los Valores Diarios (VD). Elija alimentos con cifras más bajas y en donde “sal” figure casi al final de la lista de ingredientes.
- ▶ **Piense en alimentos frescos.** Los alimentos frescos son generalmente más bajos en sodio en comparación con los alimentos procesados.
- ▶ **Limite el consumo de alimentos altamente procesados, carnes, aves o pescado empanizados a tan solo una vez por semana.** Estos incluyen alimentos procesados como pizza congelada, croquetas de pollo, “hot dogs”, salchichas, tocino, salsas de quesos procesados y carnes frías.
- ▶ **Elija alimentos menos procesados.** Estos son típicamente más bajos en sodio en comparación con los alimentos más procesados. Use avena tradicional en lugar de avena instantánea y pescado al horno en lugar de palitos fritos de pescado.
- ▶ **Los “hot dogs”, las salchichas, las nueces, las mantequillas de nueces y semillas y los trozos pequeños de vegetales crudos representan riesgos de atragantamiento.**
- ▶ **Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.**



¿Cómo puedo motivar a los niños a comer alimentos bajos en sodio?

Algunas veces toma tiempo lograr que los niños se acostumbren a sabores nuevos o diferentes. ¡Permita que esas papilas gustativas cambien! Reduzca el uso de sal poco a poco, y el gusto de los niños por la sal cambiará con el tiempo. He aquí algunas maneras de ayudar a los niños a consumir menos sodio:

- ▶ **¡Realice una degustación de hierbas y especias!** Prepare los vegetales, los frijoles, el arroz integral o los panes o fideos de granos integrales preferidos de los niños con hierbas frescas o secas y mezclas de especias sin sal, o con jugo de limón o de naranja. Haga que los niños prueben y voten por sus adiciones favoritas sin sal.
- ▶ **Cocinen juntos.** Los niños aprenden sobre los alimentos cuando ayudan a prepararlos. Hágales saber cuándo modifica los ingredientes de las recetas usando versiones sin sal añadida o bajas en sodio. Los niños pueden ayudar drenando y lavando los frijoles enlatados para reducir el nivel de sodio, o rociando hierbas secas en la ensalada de pasta en lugar de usar sal.

Apoye el mensaje

- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparte el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* sobre las etiquetas de Información Nutricional. Este recurso puede ayudar a los padres a elegir alimentos con la menor cantidad de sodio por porción.
http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_3.pdf
- ▶ **Disfrute de diversos alimentos bajos en sodio.** Vea *Choose MyPlate* para obtener más ideas.
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/daily-food-plans/about-salt.html>



Actividades

¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

- ▶ Sirva alimentos con poco o sin sodio.
- ▶ Use la etiqueta de Información Nutricional para comparar los niveles de sodio en los alimentos. Encuentre el porcentaje de Valores Diarios (VD) del sodio, y elija los alimentos con las cifras más bajas.

La etiqueta de Información

Nutricional proporciona el porcentaje (%) de valores diarios para los nutrientes listados (excepto las grasas *trans*, los azúcares y la proteína).

El % del Valor Diario es un número que le indica si hay mucha o poca cantidad de un nutriente en una porción de comida. Este número también le ayuda a determinar si una porción de comida encaja en el total de la dieta diaria.



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 140 mg	5%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 6g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 20%	Iron 4%

Un % del Valor Diario

de 5% o menos es bajo; 20% o más es alto. Elija alimentos que sean bajos en sodio.

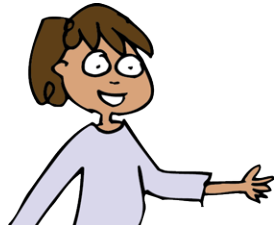
Observe la etiqueta de Información Nutricional arriba para contestar estas preguntas.

- ▶ ¿Cuál es el tamaño de la porción para este alimento?
- ▶ ¿Cuál es el % del Valor Diario de sodio en este alimento?
- ▶ ¿Acaso este alimento es alto o bajo en sodio?
- ▶ ¿Cómo sabe si este alimento es alto o bajo en sodio?

más 'actividades' en la siguiente página...



...más 'actividades'



Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. Compare las etiquetas de Información Nutricional de las comidas del menú que incluyen sodio. ¿Cuáles opciones son más saludables y menos saludables? Cuando sea posible, elija alimentos que contengan 5% de sodio o menos.

- ▶ **Circule las comidas del menú que tengan un alto contenido de sodio.**
- ▶ **Encuentre opciones bajas en sodio para sustituir las comidas altas en sodio para el menú del próximo mes. ¿Cuáles son algunos de los alimentos que pueden servirse en lugar de las comidas circuladas en el menú?**

- ▶ **Escriba dos o tres maneras de disminuir el nivel de sodio en el menú del próximo mes.** Piense en las opciones de alimentos que son bajas en sodio, qué debe buscar cuando vaya de compras, o las diferentes maneras de cocinar o preparar alimentos con menos sal. (Consulte los consejos en esta hoja de consejos para encontrar maneras fáciles de reducir el nivel de sodio.)

- ▶ **¿Cuáles alimentos frescos puede usar en lugar de alimentos procesados o enlatados para reducir el nivel de sodio en su menú?**

- ▶ **El potasio puede ayudar a los niños a mantener una presión arterial sana. Piense en maneras de incluir al menos un alimento rico en potasio diariamente en el menú del próximo mes.** Algunas ideas son batatas, espinaca, hojas de remolacha, productos derivados del tomate (pasta, salsa y jugo), frijoles (blancos, habas, rojos), lentejas, bananas, melón cantalupo, melón verde, pasas y kiwi.

Escriba algunos alimentos ricos en potasio que ofrecerá el próximo mes: _____

